

## Hastigt och lustigt för tre med Bäcklingfat, Köttbullsgryta, India-gryta och Sallad Italiano

### Bäcklingfat

Koka **potatis** som vanligt. Använd en tallrik istället för lock. Lagg ca **9 bäcklingfiléer** på den. Häll över en blandning av  $\frac{1}{2}$  dl mjölk och  $\frac{1}{2}$  dl kaviar, gärna dillkaviar. Täck med folie och värm på potatiskastrullen ca 10 minuter. Klipp **1 knippe dill** över. Servera med **potatisen och grönsallad**. Avsluta med **färsk frukt**.

### Köttbullsgryta

Häll av spadet från **1 burk färskpotatis (500 g)** och bryn den i **margarin** i en gryta. Tillsätt **1 paket djupfrysta köttbullar (200 g)** och **1 finstrimlad purjolök**. Låt fräsa under lock i 5 minuter. Krydda med **salt och vitpeppar**. Avsluta med **1 pkt glass**.

### India-gryta

Blanda **1 burk indisk soppa (310 g)** enligt anvisning på burken. Häll av oljan från **1 burk tonfisk (200 g)**. Dela fiskköttet i mindre bitar. Tillsätt dem och klipp ner **1 knippe persilja**. Värm grytan. Servera **kokt ris** till. Avsluta med **kaffe** och mjuk kaka t ex **pepparkaka**.

### Sallad Italiano

Koka **2 dl snabbmakaroner** enligt anvisning på förpackningen. Spola dem i kallt vatten. Tillsätt **2 hg rökt korv** i kuber, **4 tomater** i skivor, **1 dl delikatessgurka**,  $\frac{1}{2}$  dl gurkspad, **1 knippe gräslök**, klippt. Smaksätt med **salt och vitpeppar**. Avsluta med **färsk frukt**.

## För-träff-lig rätt: Räkpiroger

15 stycken, tillagningstid ca 50 minuter

**1 pkt djupfryst smördeg (425 g)**  
**3—3½ hg färska räkor**  
eller **2 pkt djupfrysta räkor à 75 g**  
**1—2 tsk curry**  
**1 knippe dill**  
**Uppvispat ägg**

Kavla ut smördegen enligt anvisningarna på förpackningen. Gör under tiden fyllningen. Rensa de färska räkor eller tina de djupfrysta. Lagg dem i en skål. Strö över curry och finklippt dill och blanda ordentligt. Skär varje smördeglängd i tre delar. Lagg lite fyllning på varje fyrkant. Pensla kanterna med vatten. Vik på snedden så att det blir en trekant och tryck till kanterna. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i medelstark ugnsvärme (200°) ca 20 minuter. Servera vitt vin, öl eller te till.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Vår — värd lite lyx" och utkommer den 21 april. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**



# Råd & Recept 1969 nr 4

## God Påsk!





En god påsk.  
Antingen vi får gäster eller häller oss för oss själva krävs det lite extra.  
Helgen är lång. Variationer uppskattade. Det är lätt att bjuda gott.  
Varje dag.

## Middagssallad i påskens färger

4—6 portioner, tillagningstid ca 20 min

1 pkt djupfryssta ärter-majs

(600 g)

1 msk vinäger

3 msk olja

1 tsk salt, vitpeppar

1 msk rivet pepparrot

1 knippe persilja

Ger ca 185 kal/portion

Att äta till:

Festskinka

**Om festskinka**  
Festskinka är en rimmad cryovaccförpackad skinka på 1½—2 kg. Den kan kokas eller bakas. Tillagningssanvisningar finns på påsen.

Koka de djupfryssta grönsakerna 3—4 minuter i lätt saltat vatten. Blanda vinäger, olja, salt och vitpeppar i en skål. Lägg ner de varma, väl avrunna grönsakerna i vinägersåsen och låt dem kallna. Strö över rivet pepparrot och klippt persilja vid serveringen.

## Marinerad lammstek

4 portioner, tillagningstid 1½—2 tim, marinering 2 dygn

¾ kg lammstek

1 dl olja

Saft av 1 pressad citron

2 tsk salt

2 krossade vitlöksklyftor

eller 2 kryddmätt vitlökspulver

2 tsk rosmarin

8 medelstora potatisar

eller 4 stora potatisar

Ger ca 550 kal/portion

Att äta till:

Skivade tomater

Avsluta med:

Ost, kex, päron

Blanda olja, citronsaft, salt, krossade vitlöksklyftor eller vitlökspulver, stött rosmarin och lagerblad i en bunke. Lägg ner lammsteken i marinaden och låt stå i kylskåp ca 2 dygn. Vänd steken ett par gånger under marineringen. Sätt ugnen på 175°. Lägg steken med den feta sidan upp på ett stekgaller i en långpanna. Stick in en kötttermometer så att spetsen kommer mitt i den tjockaste delen av köttet. Sätt in steken i ugnen. När termometern visar 77° är steken rosafärgad inuti, vid 82° är köttet helt genomstekt. Pensla steken med marinaden ett par gånger under stekningen. Beräknad stektid 1½—2 timmar.

**Baka potatishalvor samtidigt.** Borsla potatisarna väl och dela dem på längden. Pensla snittytorna med marinaden från steken och låt halvorna steka med köttet på gallret ca 1 timme.

**Till säs.** Späd i pannan med varmt vatten och lös upp allt som torkat fast. Red skyn med arrow-rot — eller potatismjöl — utört i lite kallt vatten. Låt skyn endast få ett uppkok.

## Potatissallad till korv

4 portioner, tillagningstid ca 10 min

1 burk tärnad potatis (500 g)

1 gul lök

1 dl gräddfil

1 msk senap

2 kryddmätt HP-sås

1 knippe persilja

1 burk kapris (45 g)

2—3 dl rödbetor i tärningar

(fins på burk)

Ger ca 120 kal/portion

Håll av spadet från den tärnade potatisen. Skala och finhacka löken. Blanda gräddfil, senap och HP-sås med potatis och lök. Lägg salladen på ett fat. Strö över hackad persilja och kapris. Lägg rödbetor i tärningar runt om.  
För den som räknar kalorier  
De flesta recept på potatissallad har en majs-mot gräddfil (12% fett) spar man ca 100 kalorier per portion.

## Stekt kycklingfile

4 portioner, tillagningstid 20—30 min

2 pkt djupfrysst kycklingfile

a 250 g

½ dl mjölk

4 msk ströbröd

½ tsk salt

2 msk margarin

Ger ca 230 kal/portion

**Servera på franskt vis**

Svartpeppar

2 hg gurka

1 hg färska champinjoner

eller 1 burk champinjoner (200 g)

1 msk margarin

4 tomater

½ tsk salt

1 kryddmätt vitlökspulver

Att äta till:

Vitt bröd

**Servera på spanskt vis**

½ tsk paprikapulver

2 dl långkornigt ris

1 kryddmätt stött saffran

eller 1 kryddmätt gurkmeja

1 burk piment (200 g)

1 pkt djupfryssta ärter (125 g)

Krydda ströbrödet till paneringen av kycklingfilen med svartpeppar. Skär gurkan i ca 2 cm stora kuber. Skölj och skiva de färska champinjonererna eller håll av spadet från de konserverade. Frys gurka och svamp i en gryta. Skålla, skala och skiva tomaterna. Blanda dem i grytan och krydda med salt, svartpeppar och vitlökspulver. Koka utan lock ca 10 minuter.

Krydda ströbrödet till paneringen av kycklingfileerna med paprikapulver. Koka riset i vatten och salt enligt anvisningen på förpackningen. Tillsett dessutom saffran eller gurkmeja. Strimla pimenton och blanda den och de djupfryssta ärtarna med det kokta riset. Låt det hela bli genomvarmt.